

◆その他妊娠中に気をつけたいこと◆

カフェイン

カフェインはコーヒーやお茶などに含まれる成分です。妊娠中のカフェインの代謝は非妊娠時と比べて低下しており、母子ともにカフェインの影響を受けやすい状態です。過剰摂取すると赤ちゃんの発育を阻害する可能性があり、発育障害・遅延や早産・死産のリスクが高まると言われています。コーヒーやお茶以外にチョコレート・ココア・コーラ・栄養ドリンク(エナジードリンク含む)などにもカフェインは含まれていますので、とりすぎに注意しましょう。参考：

厚生労働省 HP
(カフェインの
過剰摂取について)



魚は食べる「種類」と「量」に気を付けて

一部の魚には水銀が含まれ、胎児に影響を与える可能性があるという報告もあります。しかし、魚は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含み、妊娠中にも必要な食品です。特定の魚に偏らないように食べましょう。

【安心して食べられる魚】

キハダ・ビンナガ・メジマグロ・ツナ缶・サケ
アジ・サバ・イワシ・サンマ・タイ・ブリ・カツオ

参考：厚生労働省 HP
(妊娠中の魚について)



食中毒に注意

妊娠中は免疫機能が低下しているため、食中毒など食べものが原因の病気にかかりやすくなり、母体および胎児に影響がでることがあります。

食中毒をおこす原因のひとつにリステリア菌があります。リステリア菌は塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖します。感染するリスクの高い食品である、ナチュラルチーズ(加熱殺菌していないもの)、肉や魚のパテ、生ハム、スモークサーモンなどは避けましょう。食品は十分に洗浄し、しっかりと加熱しましょう。

塩分のとりすぎに注意

塩分のとりすぎは、「妊娠高血圧症候群」のリスクを高めます。「妊娠高血圧症候群」は、母子ともに生命の危険にさらされるような合併症を引き起こす可能性のある、とても怖い病気です。できることから、薄味でもおいしく食べられる工夫をしてみましょう。

【減塩のポイント】

- 麺類の汁は残しましょう ● 汁物は1日1回に ● 肉や魚の加工食品・佃煮、漬物などは控えめに
- だしの風味・酢や柑橘類・香味野菜を活用しましょう ● 減塩食品を上手に活用しましょう

お酒とタバコ

お酒とタバコはやめましょう。赤ちゃんの発育が悪くなり、流産や早産のリスクや赤ちゃんが低体重で生まれるリスクが高まります。また、家族の中に喫煙者がいる場合は副流煙にも注意が必要です。家族で赤ちゃんの健康を守っていきましょう！

妊 娠 中 の 食 事



妊娠中のママの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、
とっても大切な食事！

妊娠中は普段の食事を見直すチャンスです！

妊娠中のママが特定の食べ物を除去することで、生まれてくる赤ちゃんの食物アレルギーやアトピー性皮膚炎の発症を防ぐことができるという科学的根拠はありません。妊婦健診の結果から、今の体に合わせた食べ方を選びましょう！



【問合せ・相談先】

潮来市 かすみ保健福祉センター

TEL : 0299-64-5240

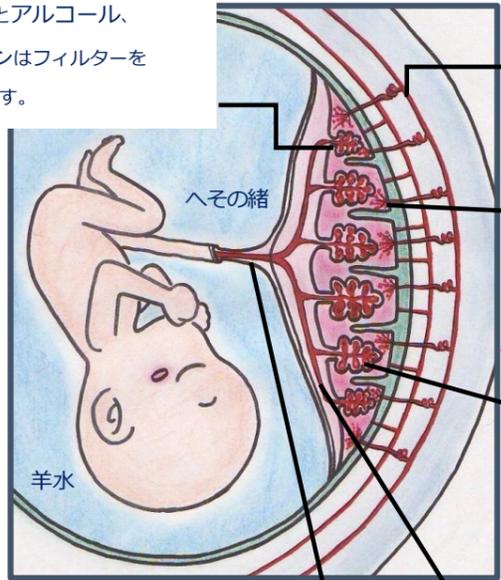
E-mail : kenkou@city.itako.lg.jp

住 所 : 潮来市島須 777

赤ちゃんの成長を支えるのは胎盤です

栄養膜(フィルター)

※体に有害なものは通しません、ニコチンとアルコール、カフェインはフィルターを通り抜けます。



1 胎盤内へママの血液を送ります。

2 ママの血液が胎盤の中にたまりまます。

3 ママの血液中の**酸素と栄養(糖・たんぱく・脂質)**が、フィルターを通ります。そのため酸素と栄養を運ぶ運送屋の**Hb(鉄分)**のとり方も妊娠中の栄養のポイント!

5 酸素と栄養は、へその緒を通して赤ちゃんの体に行き、成長の材料になります。

4 フィルターを通った酸素と栄養は赤ちゃんの血管(血液)の中に入ります。

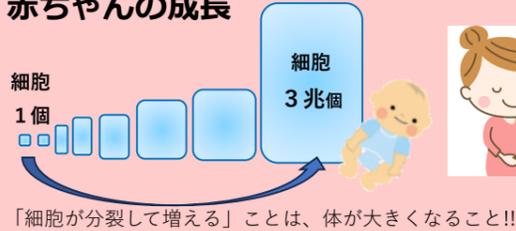
赤ちゃんの体(臓器・各組織)を作ります

血液で運ばれます

赤ちゃんが成長できるためには… 赤ちゃんの成長

◇胎盤内にママの血液がたっぷりある
胎盤内に血液を送る血管がリラックス。ストレスがあると血管は収縮します。

◇血液の中に酸素と栄養(糖・たんぱく・脂質)が十分にある
血液中の栄養の状態は、ママの食べた物で変化します



右の表を参考にしてもらうことで、妊娠中に特に必要な次の栄養素が補えます。

	たんぱく質	鉄	葉酸	ビタミンA	ビタミンC	カルシウム
働き・ポイント	●からだ、筋肉、血液などあらゆる部分を構成している、胎児のからだを作る材料になります。 ●動物性たんぱく質(肉・魚・卵・牛乳・乳製品)と植物性たんぱく質(大豆・大豆製品)を上手に組み合わせてください。	●細胞に酸素を運ぶヘモグロビンの材料です。妊娠中は胎盤や胎児への鉄が必要になるのと、お母さんの血液量が増えるのでたくさん必要になります。 ●体内では作られないので、食事から摂取しますが、鉄は体内での吸収率が低いので、毎日コツコツと食べる必要があります。	●胎児の脳や神経管の形成や、からだを大きくする細胞分裂を助けています。 ●赤ちゃんの神経管閉塞障害のリスクを減らすため、妊娠前から初期にかけての摂取が大切です。胎児の発育に欠かせない栄養素なので、妊娠中期以降もしっかりとりましょう。	●皮膚や粘膜の保持や、胎児のからだを大きくする細胞分裂を助けていますが、妊娠初期にとりすぎると赤ちゃんに奇形を起こす可能性が高くなります。 ●過剰摂取が問題になるのはレバーやうなぎなどの動物性食品やサプリメントです。緑黄色野菜は過剰摂取の心配はありませんので、積極的にとりましょう。	●細胞同士をくっつける働きもちます。 ●野菜などに含まれる「非ヘム鉄」の吸収を促します。 ●サプリメント等での過剰摂取には気を付けましょう。	●骨や歯などを形成する大切なミネラルです。摂取量が不足すると、お母さんの骨や歯からカルシウムが溶け出して胎児へ送られます。 ●日本人はどの世代でもカルシウムの摂取量が不足しています。母体の健康のためにも必要な栄養素です。
多く含む食品	・肉・魚・卵 ・牛乳・乳製品 ・大豆製品	・赤身の肉や魚・レバー・あさり(水煮缶) ・大豆製品 ・緑黄色野菜・海藻など	・緑黄色野菜・海藻 ・レバー・枝豆・納豆 ・いちごなど	・緑黄色野菜 ・レバー・うなぎなど	・果物 ・緑黄色野菜・淡色野菜	・牛乳・乳製品 ・大豆製品 ・緑黄色野菜・海藻 ・小魚など

栄養状態が良いとフカフカのおフツンの様で赤ちゃんは快適です!

赤ちゃんの成長に必要な材料・赤ちゃん和妈妈のエネルギー源

赤ちゃんの成長のためには、すべての食品に、それぞれの大切な役割があります。

妊婦健診結果	血圧	140/90未満		140/90以上※20週以降		非妊娠時
	尿蛋白	-		±以上※血圧が上記の場合		
結果	尿糖	-	±以上	-	±以上	非妊娠時
	随時血糖	100未満	100以上	100未満	100以上	
健診結果からの私のタイプ		普通	高血糖	妊娠高血圧症候群		
1群	乳製品 牛乳	200 g (牛乳コップ1杯)				200 g
	卵	60 g (Mサイズ1個)				60 g
2群	魚	70 g (鮭1切れ)	30 g		70 g	
	肉	70 g (豚もも肉薄切り3枚)	30 g		70 g	
	大豆製品	200 g	150 g (豆腐小1個)		150 g	
3群	緑黄色野菜	200~250 g				150g
	淡色野菜	250 g				250g
	いも	100 g (じゃがいも中サイズ1個)				100g
	果物	120kcal (1.5倍)	80kcal	120kcal (1.5倍)	80kcal	80kcal
4群	きのこ	50 g (1/2パック)				50g
	海藻	50 g	30 g		50g	
	砂糖	20 g	10 g	20 g	10 g	20g
4群	油	個人によりまちまち (個別にご相談ください)				
	ごはん					

120kcalの果物の例
・みかん 3個
・バナナ 1.5本
・りんご、なし 3/4個
・キウイフルーツ 2個

下記に該当する方は砂糖1.0gが目安です
 BMI25以上
 尿酸値(±)以上又は血糖値126mg/dl以上
 HbA1c6.5%以上
 糖尿病(服薬あり)
 脂質異常症(服薬あり)
 LDL140mg/dl以上